

# 今年冬天让您的孩子保持健康： 父母可以做些什么

冬季病毒季节到来了！流感、呼吸道合胞病毒 (RSV) 和普通感冒正在全国迅速蔓延。COVID-19 也在继续感染人们。好消息是，有很多方法可以帮助您的孩子在节日期间保持安全和健康。



- **接种最新的流感和COVID-19疫苗。**流感和COVID疫苗可以保护儿童免于罹患重病。
  - 6个月及以上的所有儿童都应该接种本季的流感疫苗。
  - 5岁及以上的所有儿童都应该接种本季更新版COVID加强剂疫苗，即使他们已经接种了一剂或多剂原始版加强剂。更新版加强剂应在接种最后一剂初始系列疫苗或原始版加强剂的至少2个月后接种。
  - 6个月至4岁的儿童尚不能接种COVID加强剂。但如果他们还没有接种过初始系列疫苗，现在是开始接种的好时机！
  - 在接种COVID疫苗的同时接种流感疫苗是安全的。
  - 请访问[ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](https://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules)了解更多信息。



- **在室内公共场所佩戴贴合面部的口罩。**口罩是减缓所有呼吸道病毒传播的好方法，而不仅局限于COVID。两岁及以上儿童应该佩戴贴合度及过滤性良好的口罩。请访问[ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)了解更多信息。
- **选择室外空间**进行聚集活动，尤其是如果人们将会吃喝的话。避免拥挤的室内场所。如果可能，当您需要去拥挤的地方办事时，将您的孩子留在家中。

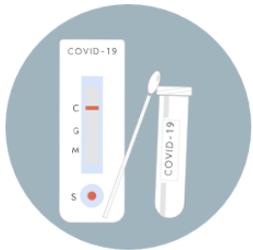




- **改善空气流通。**如果您需要待在室内，请打开门窗、使用风扇或使用移动式空气净化器。
- **清洁和消毒经常接触的表面，**包括玩具和游戏设备。
- **遮盖咳嗽和喷嚏。**儿童在咳嗽或打喷嚏时应用纸巾掩盖口鼻。
- **经常洗手，**尤其是在咳嗽或打喷嚏之后，上厕所之后或准备食物之前。提醒孩子不要用未洗过的手吃东西或触摸他们的脸。
- **孩子生病时让他们留在家里。**不要将他们送到学校、托儿所或节日庆祝活动。如果家里的客人或朋友生病了，请让他们也留在家里。



- **推迟旅行，直到所有家庭成员都接种了最新的COVID疫苗和流感疫苗。**在旅行前和旅行后进行检测。



- **如果您有症状或者接触过COVID病例，请进行COVID检测，**即使您已经接种了最新的疫苗。在聚会前进行测试也是一个好主意，尤其是如果您将与患COVID重症风险高的人群在一起。

**减少您自己的风险，即使您已经接种了最新的COVID疫苗和流感疫苗。**  
了解更多安全提示，请访问 [ph.lacounty.gov/reducerisk](https://ph.lacounty.gov/reducerisk)。